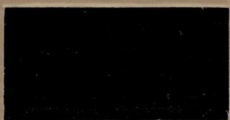
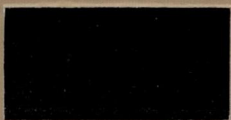
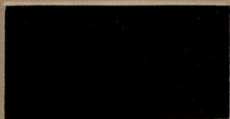
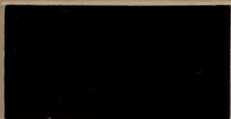
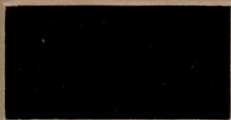


# บ่อน้ำพุร้อนพระร่วง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร



บ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้ เป็นบ่อน้ำร้อนผุดขึ้นจากใต้ดิน  
จำนวน 5 จุด มีความร้อนประมาณ 40-65 องศาเซลเซียส  
เป็นที่โจษขานว่า หากใครได้อาบหรือดื่มกินจะรักษา  
โรคภัยไข้เจ็บได้ เช่น โรคผิวหนัง โรคปวดเมื่อย ฯลฯ  
นอกจากนี้ยังเชื่อว่า เป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ สามารถนำกลับไป  
เพื่อเป็นสิริมงคล ยังบ้านเรือน ดังจะเห็นได้จากในวโรกาส  
รัฐพิธีเสกน้ำพระพุทธรณ์อันศักดิ์สิทธิ์เพื่อกุศลเกล้าฯ  
ในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ครบ 5 รอบ  
เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2530 ได้มีการนำน้ำจากบ่อน้ำพุร้อน  
พระร่วงไปเข้าพิธีดังกล่าวร่วมกับ น้ำศักดิ์สิทธิ์จาก  
จังหวัดต่างๆ ทั้ง 76 จังหวัด ณ พระวิหารหลวง  
วัดสุทัศนเทพวราราม กรุงเทพมหานคร ถือเป็นการยืนยัน  
ความสำคัญของบ่อน้ำพุร้อน พระร่วงได้เป็นอย่างดี





# บ่อน้ำพุร้อนพระร่วง

## องค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร

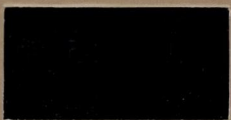
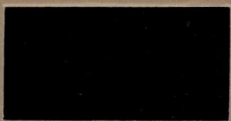
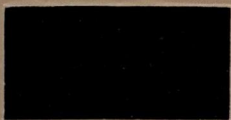
นอกจากนี้ องค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชรได้นำตัวอย่างน้ำแร่ ส่งให้กับกลุ่มงานวิเคราะห์คุณภาพสิ่งแวดล้อม เขต 8 นครสวรรค์ ดำเนินการตรวจวิเคราะห์ ปรากฏว่า ไม่มีสารปนเปื้อนและเชื้อโรคอันตรายแต่อย่างใด ไม่มีกลิ่นกำมะถัน สามารถใช้บริโภคและอุปโภคได้

องค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร ได้ดำเนินการพัฒนาและปรับปรุงภูมิทัศน์บ่อน้ำพุร้อนพระร่วง ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดกำแพงเพชร ตามแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวขององค์กร เพื่อให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว หรือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ รวมถึงการบริการด้านอื่นๆ อย่างครบวงจร ให้แก่ประชาชนและนักท่องเที่ยว อาทิเช่น ห้องอาบน้ำแร่ส่วนตัว ห้องอาบน้ำแร่รวม แยกชาย - หญิง บ่อแช่เท้า จักรยานน้ำ บ้านพัก และลานกางเต็นท์

นอกจากนี้บ่อน้ำพุร้อนพระร่วงยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแถบภาคเหนือตอนล่าง เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในหมู่นักท่องเที่ยวทั้งในจังหวัดกำแพงเพชรและจังหวัดใกล้เคียง ตามหลักการทางการแพทย์ที่เรียกว่า สาราน้ำบาด เนื่องจากน้ำแร่ร้อนที่บ่อน้ำพุร้อนพระร่วงมีอุณหภูมิของน้ำร้อนอยู่ที่ 45-60 องศาเซลเซียส ซึ่งอุณหภูมิของความร้อนดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการรักษาทางการแพทย์ ที่เรียกว่า “สาราน้ำบาด” โดยอาศัยหลักการที่ว่า การใช้บ่อน้ำพุร้อนที่มีอุณหภูมิสูงในระดับที่เหมาะสม จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต มีผลต่อการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นผลให้รู้สึกสบายตัวยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายรู้สึกสบาย ความตึงเครียดน้อยลง ย่อมมีผลต่อ สภาพจิตใจ ถือเป็นการลดความเครียดได้อีกวิธีหนึ่ง







ด้วยความใสสะอาด และอุณหภูมิที่ร้อนกำลังดีของ น้ำพุร้อน ทำให้เป็นที่เที่ยวแสนผ่อนคลายได้ในทุกฤดูกาล การได้แช่ตัวอยู่ในน้ำแร่ธรรมชาติ ย่อมดีกว่าการแช่ตัว อยู่ในน้ำอุ่นที่บ้านเป็นไหนๆ วันหยุดยาวหรือไม่ว่าจะเป็น วันไหนๆ อย่าลืมมาพักผ่อนกายใจด้วยการแช่ตัว หรือจุ่มเท้าลงในบ่อน้ำแร่ ที่บ่อน้ำพุร้อนพระร่วง ของ องค์การบริหาร ส่วนจังหวัดกำแพงเพชรกันนะคะ



บ่อน้ำพุร้อนพระร่วง ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 3 ตำบลลานดอกไม้ อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร โดยสามารถเดินทางได้ 2 เส้นทาง

**เส้นทางแรก** ถนนสายกำแพงเพชร - สุโขทัย ห่างจากตัวเมืองกำแพงเพชร ระยะทางประมาณ 18 กิโลเมตร และแยกซ้ายมือไปอีกประมาณ 7 กิโลเมตร รวมระยะทาง 25 กิโลเมตร

**เส้นทางหนึ่ง** คือ ถนนสายหนองปลิง - กำไ้แดง โดยทางแยกเข้าบ่อน้ำพุร้อนห่างจากตัวเมืองกำแพงเพชร ระยะทางประมาณ 21 กิโลเมตร และแยกขวามือไปอีก 5 กิโลเมตร รวมระยะทาง 26 กิโลเมตร บ่อน้ำพุร้อนพระร่วง มีพื้นที่โดยประมาณ 15 ไร่

## สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที

โทรศัพท์ 086 403 3537, 055 718 280 ต่อ 130 |  บ่อน้ำพุร้อนพระร่วง-บึงสาป | [www.kpppao.go.th](http://www.kpppao.go.th)





## 2. Precaution between bathe, dip, drench for health rehabilitation

- Do not diving or remain under water and be careful water choking which could make you death by infection.
- If unusual symptom is be noticed, must be get out of hot spring water immediately and inform officer nearby.

### Caution

If having one symptom following, tight chest, cannot breath, tremble, collapse, get off water immediately.

### Introductory take care

1. Can take care yourself, using normal or cooling water drench your head and body until better and drinking clean water.
2. Cannot take care yourself, inform officer or people nearby. Take sufferer lie down in shading and cool place, has feet lift, using normal or cooling water drench the head and body until better and drinking clean water.
3. If not better, bring to hospital.



## 3. Procedure after bathe, dip, drench for health rehabilitation

- 3.1 After bathe, dip, drench for health rehabilitation, should sit for rest a while. Sip clean water, mineral water or herb drink for comfortable.
- 3.2 Dried yourself and get clothing change. For advantage of mineral absorbing into body, take a bath after 6-7 hours of bathe, dip, drench in hot spring water.
- 3.3 For relaxing and health wellness, massaging after bathe, dip, drench could be done.
- 3.4 After bathe, dip, drench in hot spring water, avoid having food immediately. One hour need before having food. If hungry or feel exhausted could have easily digest food or fruit juice.
- 3.5 Choose healthy food, for example low lipid food, high fiber food or not spicy food.
- 3.6 Homoeopathy activity could be join after bathe, dip, drench in hot spring water.



### Caution after bathe, dip, drench in hot spring water

- Do not exercise or play sport immediately after bathe, dip, drench in hot spring water
- Do not drink energy drink after bathe, dip, drench in hot spring water



### Address

#### KamphaengPhet Provincial Administrative Organization

Ang-Thong, Muang District, KamphaengPhet 62000

Tel. 055-718280-96

Email.kpp\_2555@hotmail.co.th



## The project of traveling extension for health rehabilitation (Hot spring place)

Supported by



The project of traveling extension for health rehabilitation (Hot spring place) is a research collaboration of The Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University, according with the Department of Thai Traditional and Alternative Medicine and the Department of Health Service, to develop knowledge for health tourism in Thai traditional medicine and alternative medicine promotion. Guideline standards for safety services of hot spring water using, before, during and after, has detailed as follows.

The project funded by the Strategic Integration Program (Integrated Plan for Revenue Generation from Tourism and Services).

Fiscal year 2016

Urgent case: Call for help



# 1.Procedure before bathe, dip, drench for health rehabilitation



1.1 Before get into the water, customers could change clothing if there is providing.



1.2 Clean yourself first.







1.3 Drinking, herb or fruit juice, at least 1 glass before get into the water



1.4 Temperature of water and time of soaking need to be concerned as following



Age	Water temperature	Time of soaking
 Infant and baby (less than 7 years)	30 - 42°C	Less than 5 min.
 Children	Less than 44°C	5 min.
 Adult	Less than 44°C	10-15 min.
 Senior	30 - 42°C	5-10 min.

Remark: Parent must keep an eye on infant, baby and children, closely.

In case of feet soaking, feet need to be cleaned.

## Prohibition during bathe, dip, drench in hot spring water

- Do not drink alcohol during soaking
- Do not smoking in hot spring area



## Precaution before bathe, dip, drench for health rehabilitation

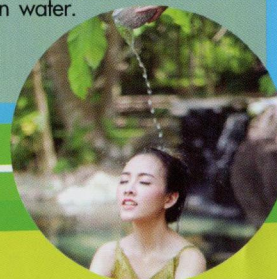
- People who is heart disease, high blood pressure, skin disease during infectious stage, esophageal varices, vasoconstriction and pregnant women, should not bathe, dip, drench without officers' recommendation.
- Bathe, dip and drench could done 30 minute after meal.
- Heavy exercise and sport, need 30 minute to rest before get into the water.
- Who is bathe, dip, drench for first time, should take not more than 5 minute or your body can resistant to heat.

## Caution

If having one symptom following, tight chest, cannot breath, tremble, collapse, get off water immediately.

## Introductory take care

- Can take care yourself, using normal or cooling water drench your head and body until better and drinking clean water.
- Cannot take care yourself, inform officer or people nearby. Take sufferer lie down in shading and cool place, has feet lift, using normal or cooling water drench the head and body until better and drinking clean water.
- If not better, bring to hospital.



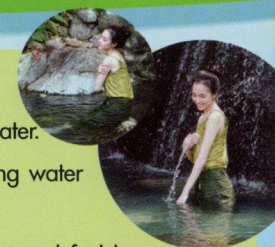
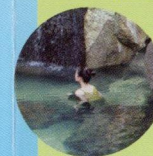
# 2.Precaution between bathe, dip, drench for health rehabilitation

## Body soaking

- Carefully put feet and legs in to the water.
- Drench arms and body using hot spring water for temperature adapting.
- Carefully lower the body down to waist and feel heat resistant, after that put body into the water.
- For advantage and increase flexible of autonomic nervous system, should bathe, dip, drench in hot spring water alternate with cool water for 3 times, less than 10-15 minutes each time.

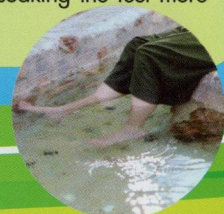
Not more than 30 minutes in total per one period.

- Do not soaking body more than twice a day and 6 hours distance need to be concerned in general.



## Feet soaking

- Hot spring water temperature between 35-40°C, soaking less than 20-25 minutes would be suggested.
- Hot spring water temperature higher than mentioned above, soaking could be between 10-15 minutes alternate with break for a while through out soaking. Do not soaking the feet more than twice a day.



## Prohibition during bathe, dip, drench in hot spring water

- Do not drink alcohol during soaking
- Do not smoking in hot spring area

